

# **СРАВНИТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ В СЕКЦИЯХ БАСКЕТБОЛА И СПОРТИВНАЯ АЭРОБИКА**

*Шклярова Л.А.*

*УО «Витебский государственный ордена Дружбы народов  
медицинский университет»*

Спорт стал характеризоваться высокой степенью физических нагрузок. Приходится выполнять физическую работу на высоком эмоциональном и физическом уровне, проявлять максимально функциональные способности во время соревновательной деятельности.

**Цель.** Сделать сравнительный анализ функциональной подготовки студенток – спортсменов, занимающихся в секции спортивной аэробики и баскетбола.

**Методы исследования.** Наиболее простой и объективной из проб для оценки функционального состояния сердечно-сосудистой системы по реакции пульса на физическую нагрузку является проба Руфье. Величина индекса Руфье вычисляется по формуле.

**Результаты исследования.** При величине индекса меньше 0 приспособляемость к нагрузке оценивается как отличная, 0-15 – хорошая, 16-30 – посредственная, 31-45 – слабая, больше 45 – неудовлетворительная.

Мы провели тестирование 11 человек, занимающихся в секции спортивной гимнастики и 11 человек, занимающихся в секции баскетбола. После подсчетов мы установили, что физическая работоспособность студенток, занимающихся в секции баскетбола составила 9,6, а у студенток, занимающихся в секции спортивной гимнастики – 10,4. Показатели функциональных изменений у баскетболисток были выше на 8,4 %, чем у студенток, занимающихся в секции спортивной аэробики (10,4).

Сравнительный анализ выступлений данных команд на республиканских соревнованиях среди медицинских вузов показал следующее: команда баскетболисток заняла 1 место, команда спортивной аэробики – 3 место.

Объективная оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы под воздействием различных нагрузок важна для правильного подхода к подготовке тренировочного процесса. Из исследований следует, что выполнение продолжительности физической работы невозможно без достаточного развития выносливости, что в конечном сказывается на результативности выступления на соревнованиях.

**Вывод.** В учебно-тренировочном процессе должно уделяться больше внимания на использование тренировочных нагрузок максимальной и субмаксимальной мощности.

Литература.

6. Здоровье и физическая подготовка студенческой молодежи. Материалы городской научно-практической конференции «Здоровье и физическая подготовка студенческой молодежи», посвященной 70-летию кафедры физической культуры ВГМУ. – Витебск: ВГМУ, 2005.